

## Religiöses Coping in der Traumatherapie

17. Arbeitstagung

**Dipl.-Psychologin Maria Teschner**

Egenhausen

Samstag, 21. April 2012

## Klinik SGM Langenthal...



## Hintergrund...



**Masterstudiengang: MAS Psychotraumatology an der Uni Zürich (2010-2012)**

**Ziel: Erlernen von verschiedenen Traumatherapieverfahren (z. B. Prolonged Exposure, Cognitive Processing Therapy, Narrative Expositionstherapie, EMDR...)**

**Abschluss mit Masterarbeit**

**Vorliegende Kasuistik ist im Rahmen dieser Masterarbeit entstanden (exemplarisch für andere Therapieverläufe)**

20. April 2012

3

***„Aber das ist nicht alles. Vielleicht haben Sie gemerkt, dass für mich das Lager und vom Lager geschrieben zu haben ein bedeutendes Erlebnis gewesen ist, das mich zutiefst verändert, mir Reife und ein Lebensziel gegeben hat.“***

(Levi aus „Se questo è un uomo?“ – ein KZ-Überlebender)



20. April 2012

4

**Mehr als die Hälfte aller Menschen erleben mindestens ein Mal in ihrem Leben eine traumatische Erfahrung.**

**Etwa 10% der betroffenen Menschen entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

**in Abhängigkeit von der Art des Traumas, prä-, peri- und posttraumatischer Variablen. (Lebenszeitprävalenz liegt international bei ca. 8%)**

**PTBS ist dabei eine mögliche Traumafolgestörung.**

***Warum erkrankt ein Teil der betroffenen Personen?***

**Oder**

***Warum bleibt jemand gesund?***

**Oder**

***Was ist das „Geheimnis“ Levi's? – und vieler anderer Personen?***



## Posttraumatisches Wachstum...

... Reifungsprozesse, welche sich nach einem erlebten Trauma entwickeln können, wozu eine veränderte positivere Welt- und Selbstsicht gehören.

5 Bereiche:

- Intensivierung der Wertschätzung des Lebens
- Intensivierung der persönlichen Beziehungen
- Entdeckung/Bewusstwerden von neuen Möglichkeiten
- Bewusstwerden der eigenen Stärke

*-Intensivierung des spirituellen Erlebens*

... nicht gleichzusetzen mit einer psychologischen Anpassung im Sinne eines Nicht-Vorhandenseins einer Psychopathologie

... Wachstumsprozesse sind unabhängig von der Symptomschwere

20. April 2012

7



## Wodurch erlangen (traumatisierte) Menschen einen Sinn?



Antonovsky – Kohärenzbegriff – Suche nach Sinnhaftigkeit

Religiosität/Spiritualität

USA – 95% der Bevölkerung glauben an Gott  
87% ist Religion etwas Wichtiges im Leben

In einem Review (aus 11 Studien) zeigte sich, dass es einen Zusammenhang zwischen Religiosität/Spiritualität (R/S) und posttraumatisches Wachstum gibt:

R/S sind meist nützlich im Umgang mit einem Trauma  
Traumata können zu einer Vertiefung der Religiosität führen.

Positives religiöses Coping ist mit einem posttraumatisches Wachstum assoziiert.

20. April 2012

8

## Religiöses Coping...

Es werden verschiedene Bewältigungsstile mit aktiven, passiven und interaktiven Methoden unterschieden.

Einteilung in positive Strategien (z. B. wohlwollende religiöse Neubewertung) und negative Strategien (z. B. Bewertung eines strafenden Gottes)

Entwicklung des RCOPE von Pargament, Koenig & Perez (2000), dt. Übersetzung von Dirk Lehr (2007)



## Kasuistik Frau H. (36 Jahre)

### Soziodemografische Angaben

Oktober 2011 bis Mitte Januar 2012: 15 Sitzungen à 90 min  
Narrative Expositionstherapie (NET) während ihres Tagesklinik-  
aufenthaltes

Diagnosen: Schwere PTBS  
Schwere depressive Episode

alleinstehend, KV-Lehre, im Ausland gelebt bis 31 Jahre, seit 5  
Jahren Pflege der kranken Mutter



## Zuweisung

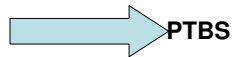


### Zuweisung vom Hausarzt wegen Depression

**Schnell zeigte sich ein deutliches Vermeidungsverhalten (Sprechen in Gruppe, Lift fahren, neben einem Mann sitzen...)**

**Wiedererlebenssymptome (Flashbacks, Alpträume, Intrusionen)**

**Hypervigilanz (ausgeprägte Körperspannung, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen...)**



20. April 2012

11

## Traumaanamnese



**Langjähriger sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, Folter, Körperliche Gewalt, ungewollte Schwangerschaft nach einer Vergewaltigung, Schwangerschaftsabbruch**

## Ressourcenanalyse

**Intelligente Frau, Lesen, Sport, Kreativität und Glaube an Jesus Christus – Bekehrung im Alter von 13 Jahren**

20. April 2012

12

**Ändern sich die religiösen Copingmechanismen im Verlauf einer Traumatherapie mit NET und welchen Einfluss hat dies auf das posttraumatische Wachstum?**



20. April 2012

13

Ergebnisse

**Exkurs: Narrative Expositionstherapie (NET)**

Narrare – lat. erzählen

**Kernelement: zwischenmenschliches Mitteilen von Erfahrungen**  
Traumatisierte Menschen erzählen jedoch häufig nicht. Es scheint ihnen ungeheuer schwer zu fallen.

**Sprachlosigkeit als zentrales Merkmal des Traumas.**

**Voraussetzung dafür, sich selbst als eine eigenständige Person wahrzunehmen, ist die zeitliche, räumliche und situative Einordnung von bestimmten Lebensereignissen ins autobiografische Gedächtnis.**



**Ziel: Räumliche Verortung und zeitliche Vergesichtlichung des Traumas: Ex- Position: Aus dem Trauma heraustreten**

20. April 2012

14



**NET:**  
 Ursprünglich zum Einsatz für Kriegs- und Krisengebiete  
 entwickelt (M. Schauer, F. Neuner, Th. Elbert, 2005)

**Struktur:**  
 Diagnostik – Psychoedukation – Lebenslinie legen – Sitzungen –  
 Abschluss

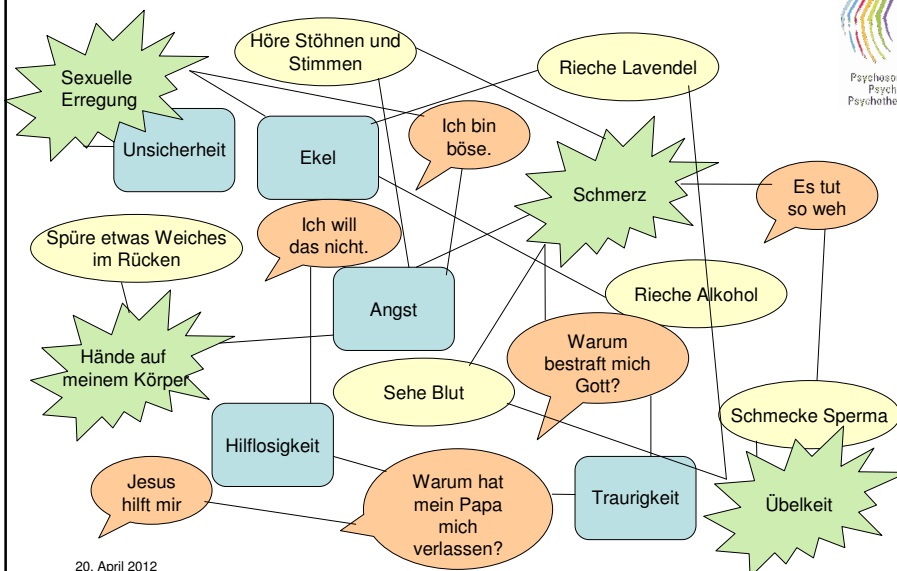


Grobe Einteilung  
 der Lebensereig-  
 nisse

Blumen = positiv

Steine = negativ

**Ergebnisse - Furchtnetzwerk**





## Ergebnisse – Rel. Coping



### „Bewertung eines strafenden Gottes“ (negatives rel. Coping)

Ich bin so böse. Dafür werde ich von Gott bestraft. Ich habe es nicht anders verdient.

4. Sitzung

### „Flehen um direktes Eingreifen (z. B. für ein Wunder)“ (negatives rel. Coping)

„Ich flehte zu Gott. Immer und immer wieder. Ich wünsche mir, er hätte mich damals errettet.“

6. Sitzung

20. April 2012

17

## Ergebnisse – Rel. Coping



### „Spirituelle Unzufriedenheit“ (negatives rel. Coping)

Sehr häufig fragte ich mich, warum Gott das zulässt. Es ist doch ein liebender Gott. Oder? Oft dachte ich, das mit dem ganzen Glauben ist doch nur ein Märchen.“

7. Sitzung

### „Passive religiöse Hingabe“ (negatives rel. Coping)

„Ich habe immer angenommen, dass Gott mich errettet. Wenn ich warte, wird alles wieder gut.“

9. Sitzung

20. April 2012

18

## Ergebnisse – Rel. Coping

### „Religiöse Reinigung“ (neutral)

„Im Abendmahl [...] da fand ich so etwas wie Befreiung von dem ganzen Schmutz.“

10. Sitzung

### „Selbstbestimmtes religiöses Coping“ (neutral)

„Dann gab es eine Zeit, wo ich nichts mehr von Gott wissen wollte. Sollte er doch zeigen, dass es ihn gibt.“

11. Sitzung

## Ergebnisse – Rel. Coping

### „Suche nach spiritueller Unterstützung“ (neutral)

„Ich las in der Bibel. Jeden Tag. Und hoffte so sehr, dass er (Gott) mir durch sein Wort zeigen könnte, dass er da ist, bei mir ist, mich liebt.“

12. Sitzung

### „Spirituelle Verbindung“ (positiv)

„Vor allem beim Singen – ja – dort war ich eins mit Jesus. Die Melodien, die Texte, sie berühren mich und tun mir einfach nur gut.“

13. Sitzung

## Ergebnisse – Rel. Coping

### „Suche nach spiritueller Unterstützung“ (neutral)

„Vor allem beim Singen – ja – dort war ich eins mit Jesus. Die Melodien, die Texte, sie berühren mich und tun mir einfach nur gut.“

12. Sitzung

### „Religiöser Wandel“ (positiv)

„Mein Glaube verändert sich. Ich weiss, dass Gott mir das nicht angetan hat. Es war mein Onkel [...] Gott will das Beste für mich. Und er liebt mich.“

13. Sitzung

## Ergebnisse – Rel. Coping

### „Religiöse Vergebung“ (neutral)

„Ich werde nie vergessen, was mir mein Onkel angetan hat. Nie. Vielleicht kann ich irgendwann mal vergeben. Ich weiss es nicht. Jetzt kann ich es noch nicht.“

14. Sitzung

## Ergebnisse – Posttraumatisches Wachstum



### Abschlusssitzung:

*„Die Bilder sind weg. Natürlich kommt manchmal, vor allem nachts, noch die Angst. Aber sie macht mich nicht mehr so starr. Ich habe so viel ihn meinem Leben durchgemacht. Ich habe überlebt. Und die Therapie habe ich auch geschafft (lacht leise). Ich will mich nicht länger lähmen lassen, ich will leben, wirklich leben. Ich will wieder eine Gemeinde, in der ich eine Heimat finde, wo ich Leute treffe, die dasselbe glauben wie ich.“*

20. April 2012

23

## Ergebnisse – Posttraumatisches Wachstum



### Abschlusssitzung:

*„Gestern habe ich das Buch „Du bist einmalig“ von Lucado gelesen. Es hat mich so berührt. Gott hat mich geschaffen. Er hat von Anfang an um mich gewusst. Wie häufig hatte ich das Gefühl, allein zu sein. Wirklich allein. Aber ich bin es nicht. Jesus ist da. Und ich bin stark. Und wertvoll. Und geliebt. Ich bin ganz – puh – ganz berührt davon (weint). Es ist unglaublich und – eben – manchmal ist es noch schwer, das wirklich zu glauben. Aber ich bin auf dem Weg.“*

Zitat Frau H.

20. April 2012

24

## Ergebnisse – Posttraumatisches Wachstum



### Abschlusssitzung:

*„Die Bilder sind weg. Natürlich kommt manchmal, vor allem nachts, noch die Angst. Aber sie macht mich nicht mehr so starr. Ich habe so viel in meinem Leben durchgemacht. Ich habe überlebt.*

*(Bewusstwerden der eigenen Stärke)*

*Und die Therapie habe ich auch geschafft (lacht leise). Ich will mich nicht länger lähmen lassen, ich will leben, wirklich leben (Wertschätzung des eigenen Lebens). Ich will wieder eine Gemeinde, in der ich eine Heimat finde, wo ich Leute treffe, die dasselbe glauben wie ich (Sehnsucht nach persönlichen Beziehungen).*

20. April 2012

25

## Ergebnisse – Posttraumatisches Wachstum



### Abschlusssitzung:

*„Gestern habe ich das Buch „Du bist einmalig“ von Lucado gelesen. Es hat mich so berührt. Gott hat mich geschaffen. Er hat von Anfang an um mich gewusst (Intensivierung des spirituellen Erlebens). Wie häufig hatte ich das Gefühl, allein zu sein. Wirklich allein. Aber ich bin es nicht. Jesus ist da. Und ich bin stark. Und wertvoll. Und geliebt. Ich bin ganz – puh – ganz berührt davon (weint). Es ist unglaublich und – eben – manchmal ist es noch schwer, das wirklich zu glauben. Aber ich bin auf dem Weg.“*

Zitat Frau H.

20. April 2012

26

## Zusammenfassung...

**Bislang gibt es nur eine Handvoll Studien, die den Zusammenhang zwischen religiösen Coping und sexuellen Missbrauch untersuchen.**

**Dabei handelt es sich nur um retrospektive Studien. Die Teilnehmerinnen erhielten keine traumaspezifische Therapie.**

**Ergebnisse aus einer Studie (Frazier et al., 2004) zeigen, dass sexuelle Missbrauchopfer, welche einen Anstieg des religiösen Copings erleben, auch ein stärkeres posttraumatisches Wachstum aufweisen.**

**Eine Zunahme der Spiritualität ist hingegen nicht mit einem erhöhten Wohlbefinden assoziiert (Keine Anpassungsleistung) (Kennedy et al., 1998)**



20. April 2012

**Die Ergebnisse in der vorgestellten Kasuistik zeigen, dass sich im Verlauf einer traumaspezifischen Therapie (NET) das religiöse Coping eine Veränderung durchläuft:**

**Negatives – Neutrales – Positives religiöses Coping**

**In der Abschlusssitzung wird zudem ein posttraumatisches Wachstum anhand der fünf Kriterien deutlich.**



20. April 2012

## Was heisst das nun?

R/S ist nicht dichotom (positiv oder negativ)

Religiöses Coping kann sich im Verlauf einer Therapie verändern, wobei Hader, Anklage und Zweifel mit dazu gehört.

Wir können jedoch keine Aussage über eine Kausalität von R/S und posttraumatischen Wachstum treffen.

Prozesshaftes Geschehen.



20. April 2012

Thank You

20. April 2012

30